



S&Dスポーツアリーナ羽村



トレーニングルームだより

おしらせ

4月29日(月・祝)も通常どおり開館しております!

ぜひ、お越しください♪

4月よりトレーナー
新加入!

新人トレーナー紹介

名前: ^{たかやま}高山 ^{なつき}夏葵

誕生日: 8月3日 🌻

運動歴: 中学・高校は陸上競技部に所属していました!

専門種目は^{てき}投擲(砲丸投げ・円盤投げ)、リレー

小学校は、金管バンド部でトロンボーンをやっていました 🎺

趣味: お風呂にゆっくり入ることが好きです 🛁

好きな食べ物: 焼き芋、枝豆、チョコレート 🍫

嫌いな食べ物: トマト 🍅

その他: 最近は料理することが多いです 🍳 映画は1人で見る派です 🎬

絶叫マシンは苦手です 🤢

コンビニエンスストアでアルバイトをしていました 🏪

ネコは、好きだけどアレルギーです 🐱

不器用ですが、1つ1つ頑張ります。よろしくお願いたします。



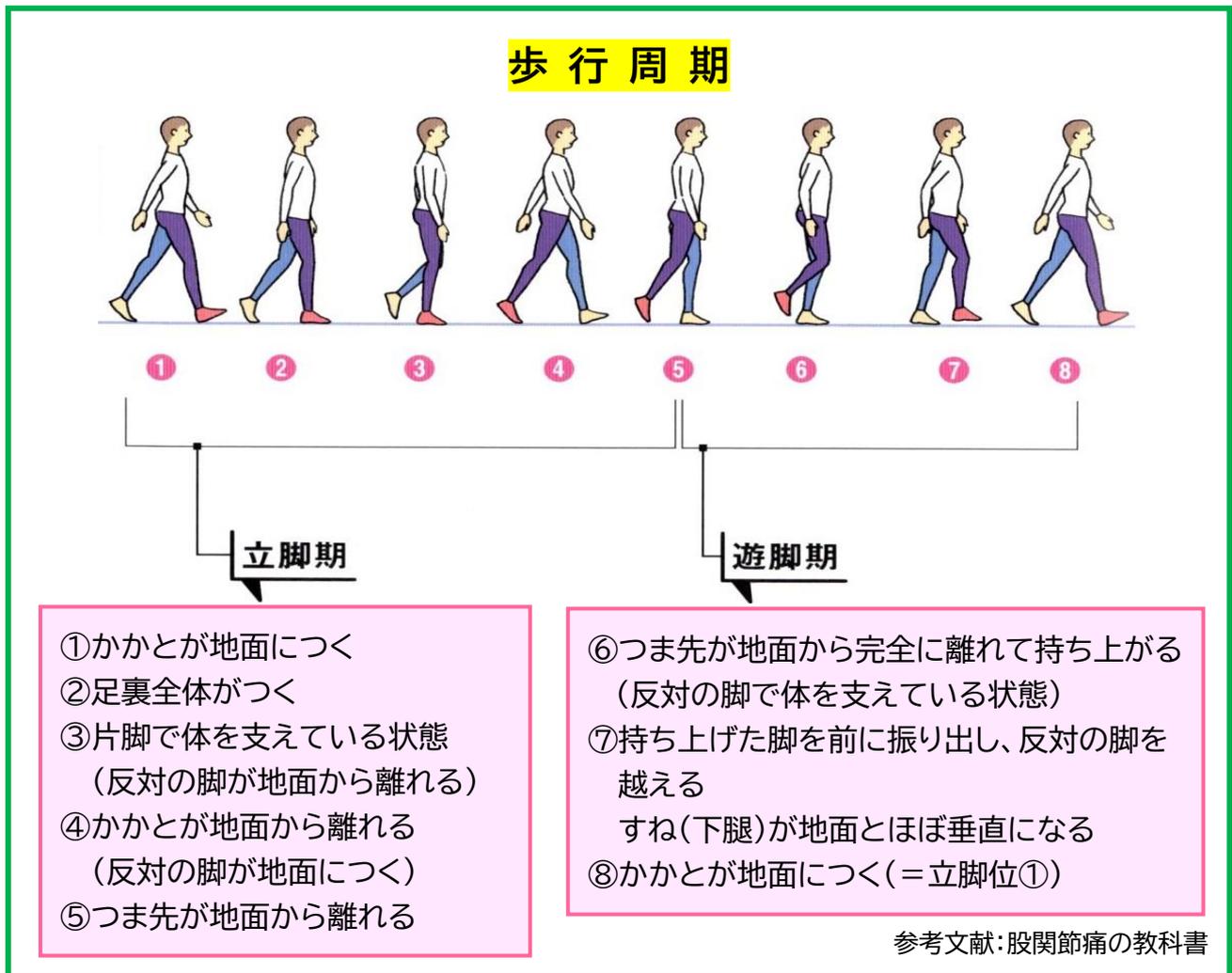
【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話: 042-555-1698 FAX: 042-555-1699 E-mail: taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

よい歩き方とは？自分の歩き方を確認してみましょう！

ヒトは、直立二足歩行で移動します。たいていは、意識せずに行っている歩行ですが、その歩き方は年齢や体型、筋肉のつき方などによって人それぞれ違います。

歩行の癖は、自分では気づかないことも多く、知らず知らずのうちに関節に負担のかかる歩き方をしている可能性があります。基本的な歩行の仕組みについて理解し、積極的にウォーキングを行っていきましょう！



歩行において重要なのは“重心”です。重心がずれていると、歩行時の姿勢が安定せず、上体が振られやすくなります。それによって、自然と脚を持ち上げている時間を短くして、ブレを抑えようとしてしまいます。その結果、立脚期が長くなるなど歩行パターンが崩れて、関節への負担が大きくなってしまいます ⚠

まず、自分がどのような歩き方をしているのかを正しく自覚することが大切です！

その上で、歩行パターンを安定させ、重心がずれない歩き方を意識しましょう！



春の陽気を
Let's walking ♪

